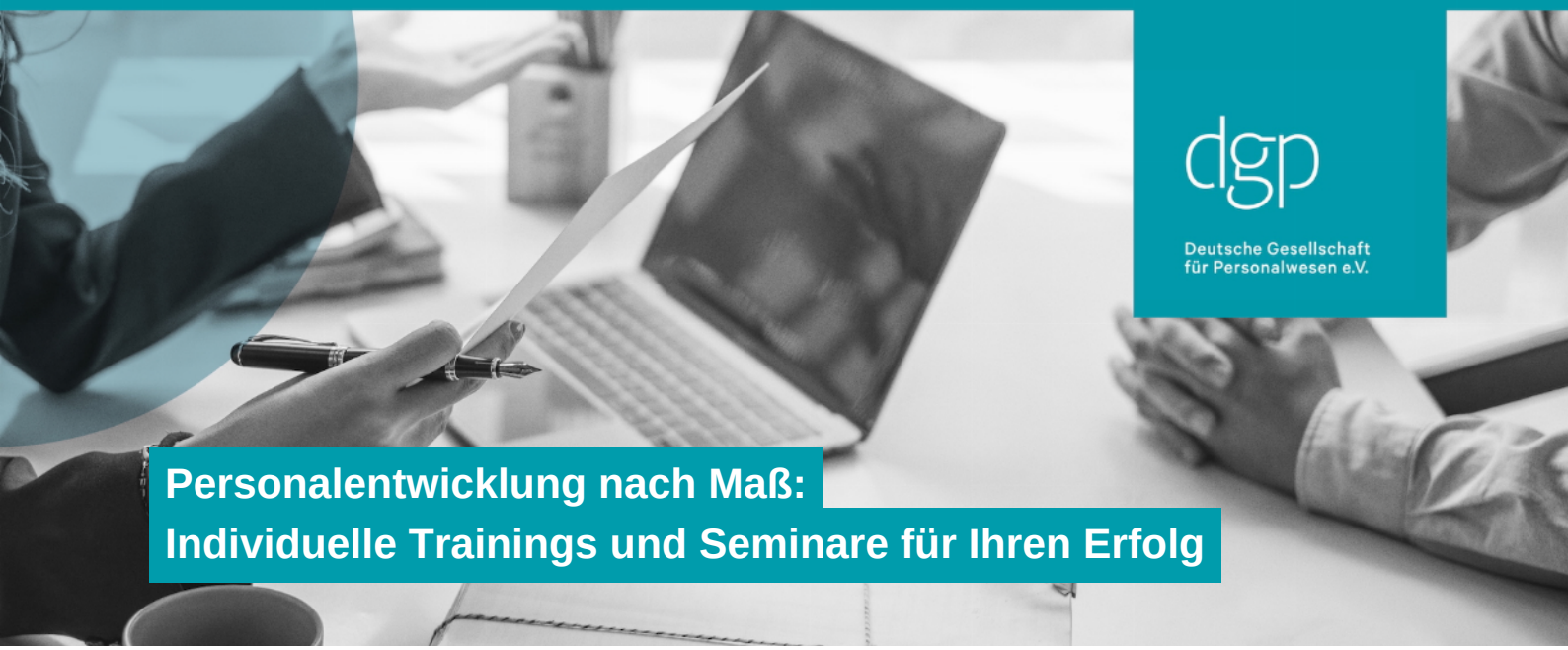

Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

Stressbewältigung und Umgang mit Belastungen

Stress ist zu einem allgegenwärtigen Phänomen geworden, das die Lebensqualität einschränkt und langfristig krank macht. Arbeitsdichte, Informationsflut und wachsende Ansprüche von Kund*innen, Kolleg*innen und Vorgesetzten, … All diese Dinge kennzeichnen die Erfahrungswelt vieler Menschen an ihrem Arbeitsplatz.

Die vielfältigen Anforderungen im Beruf und Verpflichtungen im Privatbereich führen oftmals an eigene Leistungsgrenzen. Eine erfolgreiche Reduzierung von Hektik und Stress sowie ein konstruktiver Umgang mit Belastungen dient in großem Maße dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit und Lebensfreude.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie der Körper auf Stress reagiert, sie analysieren ihre persönliche Stresssituation und lernen Wege kennen, diese zu vermeiden bzw. mit den eigenen Stressoren besser umzugehen. Sie haben Gelegenheit, verschiedene Entspannungstechniken im Seminar auszuprobieren und so „Energiequellen“ für den Alltag zu finden.

Schwerpunkte

- Stress – was ist das und was macht er mit mir?
- Wie gestresst bin ich eigentlich?
- Stressfaktoren und Stresssymptome identifizieren
- Die Rolle von Bewertungen und Einstellungen beim Stress
- Stresskompetenz entwickeln: kurzfristige Notfall-Maßnahmen und langfristige Anti-Stress-Strategien
- Praktische Umsetzung in den Alltag
- Stressmanagement durch Entspannungstechniken
- Prinzip „Achtsamkeit“ als Methode der Stressbewältigung

Zielgruppe

Interessierte Mitarbeiter*innen

Anzahl der Teilnehmenden

max. 14 Personen

Dauer

2 Tage

Kompetenzen

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

Datum und Ort

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.

Nisrin Jemel (Seminarorganisation)
Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)
personalentwicklung-hannover@dgp.de
Telefon: 0511 / 943 93 – 10

Finden Sie weitere Seminarthemen der dgp in den Kategorien:

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden, Führung, Gesundheit, Kommunikation, Organisationsentwicklung, Personalauswahl, Personalentwicklung, Persönlichkeits- und Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de